**Daryeelka Asaasiga ah**

Sida la iskaga diwaangaliyo qaliinka GP

Qaliinada GP badanka waa xidhiidhka koobaad haddii aad qabtid dhibaato caafimaad. Waxay daaweyn karaan xaalado badan waxaanay bixin karaan talo caafimaad.

Xaaladaha qaar ayaa u baahan kara daaweyn khabiir oo si aad u heshid daawooyinkani waxaad u baahan doontaa in uu ku gudbiyo GP-gaagu.

Waa bilaash in la iska diwaangaliyo GP. Uma baahnid cadeyn ciwaan ama xaalada muhaajirinimo, Aqoonsi Dhalasho, ama lambarka NHS.

Si aad isku diwaangalisid, waxaad:

* hubin kartaa wabysaadka qaliinka GP si aad u fiirisid inaad isku diwaangalin kartid onlaayn
* wici kartaa ama iimayl u diri kartaa qaliinka GP oo aad ka codsan kartaa in laguu diwaangaliyo bukaan ahaan

Waxaad kala degi kartaa [foomka diwaangalinta GMS1 GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) haddii lagaa codsado inaad dhammeystirtid mid. Haddii aanad haysan mishiinka daabacaada, waxaad weydiisan kartaa qaliinka GP nuqulka foomka.

Haddii aad u baahan tahay caawinta isdiwaangalinta ama buuxinta foomamka, wac qaliinka GP oo u sheeg.

Kaqeybalka ballanta GP

Waxoogaa ka qoro waxyaabaha aad rabtid inaad ka hadashid ama ay tahay inaad xasuusatid si aad ugu sheegtid dhakhtarkaaga, sida liiska daawoyinka aad isticmaashid.

Qoro faafaahinta astaamaha, oo ay ku jiraan markay bilaabmeen iyo waxa hagaajiya ama sii xumeeya.

Ka codso cusbitaalkaalkaaga ama qaliinkaaga turjumaan ama caawimo wada-xidhiidh haddii aad u baahan tahay.

Haka cabsan inaad weydiisid su'aalaha khuseeya waxyaabaha aanad fahmin. Xirfadlaha caafimaad hakuu sharxo ilaa aad hubtid inaad fahamtay.

Kahor intaanad tagin, hubi inaad garanaysid waxa ku xiga ee dhici doona - iyo goorta. Qoro.

Sida farmasigaagu kuu caawin karo

Farmasiilayaashu waa khubaro caafimaad oo kaa caawin kara cabashooyinka caafimaad ee sahlan. Waxay bixin karaan talo shaybaadh iyo daawooyinka farmasiga ee xanuuno yaryar oo dhowra, sida qufaca, durayga, qoor xanuunka, cilladaha iyo xanuunada iyo cabashooyinka caloosha.

Farmasiyo badan ayaa furan ilaa xili danbe iyo maalmaha fasax todobaadka. Uma baahnid ballan.

Inta ugu badan farmasiyadu waxay leeyihiin qol gaara oo latalin ah halkaas oo aad kula hadli kartid shaqaalaha farmasiga adigoon cidna ku maqlayn.

Dhammaan farmasiyadu waxay bixiyaan addeegyadan soo socda:

* bixinta qorista-daawooyinka NHS. Daawo-qoristu waa nooc foom buuxin uu sameeyo dhakhtar oo kuu sahlaya inaad ka qaadatid daawo gaara farmasi.
* helitaanka addeega daawo-qorista kucelint ah (iyadoo lala heshiiyey GP-gaaga)
* bixinta daawo ee xaalad degdega, iyadooy ku xidhan tahay go'aanka farmasiilaha (waxaad u baahan kartaa inaad bixisid lacagta xaalada degdega)
* daawooyinka aan la qorin sida baraasitimool
* tuurida daawooyinka aan la rabin ama dhacay
* talada daaweynta cabashooyinka caafimaad ee sahlan iyo nolol caafimad leh

Booqashada dhakhtarka indhaha

Markaad u booqatid dhakhartak indhaha baadhitaanka indhaha ah, waxa ku baadhi doona khabiir indhaha ku takhasusay ama xirfadle u tababaran inuu aqoonsado cilladaha iyo xaaladaha, sida araga daciifa ama xanuunka indhaha.

Xirfadlayaasha indhuhu waxay qoraan oo ku qiyaasaan muraayadaha indhaha iyo cabirka indhaha. Haddii ay daruuri tahay, waxay kuu gudbin doonaan GP ama cisbitaal shaybaadh indhaha wixii baadhitaank dheeriya.

NHS waxay ku talisaa in dadka waaweyn indhahooda la baadho 2 sano oo kasta. Baadhista araga ee NHS waa bilaash haddii aad tahay mid ka mida kooxaha kuhaboon oo baadhitaanka loo arko daruuri. Haddii aad dhib ku qabtid indhahaaga kahor baadhistaada indhaha ee ku xigta intaan la gaadhin, maaha inaad sugtid oo waxaad mari kartaa baadhistaada indhaha marlabaad.

Kadib baadhista indhaha xirfadlahaaga indhaha ayaa sharciyan looga baahan yahay inuu kuu qoro daawo ama ku siiyo bayaan sheegaya in laguu gudbiyey baadhitaano dheeriya.

Sida loo helo dhakhtarka ilkaha ee NHS

Waxaad ka [ka raadin kartaa dhakhtarka ilkaha ee NHS](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) goobtan.

Kaliya raadi qaliinka ilkaha ee kugu haboon, haddii ay tahay mid u dhow gurigaaga ama shaqadaada, oo taleefanka ka wac haddii la helaayo ballamo NHS ah.

Waxaad ku biiri kartaa liiska sugitaanka, waxaad raadsan kartaa dhakhtar ilkood oo kale kaasoo qaadanaya bukaanka cusub ee NHS, ama in laguula kulmo si gaara (taasoo ka yara qaalisanaan karta).

Haddii aad isleedahay waxaad u baahan tahay daryeel degdega, la xidhiidh dhakhtarkaaga ilkaha ee caadiga madaamoo dhakhtarada qaar bixin karaan fursado ilkaha oo degdega oo ay bixin karaan daryeelka haddii loo baahdo.

Waxaad sidoo kale la xidhiidhi kartaa NHS 111, kaasoo kugu xidhi kara adeega ilkaha ee degdega ah.

Adeegyo ilko oo noocee ah ayaa laga helayaa NHS?

NHS waxay bixin doontaa daaweynta shaybaadhka daruuriga ah ee loogu baahan yahay caafimaadka iyo daaweynta afkaaga, ilkahaaga iyo ciridkaaga.

Dhakhtarkaaga ilkuhu waa inuu cadeeyaa daawooyinka lagu bixin karo NHS iyo kuwa lagu bixin karo kaliya meelo gaara, iyo kharashaadka la xidhiidha midkiiba.

Dhakhtarkaaga ilkuhu waa inuu ku siiyaa qorshe qoran oo daaweynta Band 2, iyo Band 3 ama isku dhafka NHS iyo daaweynta gaarka ah.

Qorshahaaga daaweyntu wuxuu dejinayaa daaweynta ilkaha ee lasoo jeediyey iyo kharashaadka la xidhiidha.

Daaweynta guud ee ilkaha taasoo laga heli karo kharashka NHS waxa ka mida:

* Buuxinta ciridka iyo ilkaha
* Suuska ilkaha
* Ilkaha macmalka (ilko beena)
Daaweynta-ilkaha
* Daaweynta xididka
* Maydhida iyo nadiifinta
* Saarida ilkaha
* Buuxinta cad

**Dhalmada**

Haddii aad timaadid Boqortooyada Ingiriiska adoo xaamilo culus ah, ama haddii aad u maleynaysid inaad foolanaysid oo aanad haysan umuliso, ama aanad garaneyn sida loola xidhiidho umulisada xaaskaaga, waxaad ka heli kartaa adeega dhalmada maxaliga ah [halkan](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802).

Umulisooyinku waxay siiyaan daryeel iyo caawimo dumarka iyo qoysaskooda markay xaamilo yihiin, mudada foosha iyo inta lagu jiro mudada dhalashada ilmaha kadib.

Umulisooyinku badanka waa hogaanka xifadlaha caafimaadka iyo cida uu la xidhiidho qofka xaamilada ah, waxaanay bixiyaan macluumaad ku saleysan cadeyn waxayna kaa caawiyaan inaad sameysid doorashooyin xogogaala oo khuseeya ikhtiyaarada iyo adeegyada la helaayo mudada xaamilada.

Safarkaaga xaamilada ee NHS

La kulan umuliso ama GP isla markaad ogaatid inaad tahay xaamilo. Tani waxa looga dan leeyahay si aad u dalban kartid daryeelkaaga xaamilo (dhalmada) oo aad hubisid inaad heshid dhammaan macluumaadka iyo caawimada aad u baahan tahay si aad u heshid xaamilo caafimaad leh.

Ballantaada koobaad ee umulisadu waa inay dhacdaa kahor 10 todobaad xaamilada. Waxay socon doontaa ilaa saacad oo umulisadaada ayaa ku weydiin doonta su'aalo si ay u hubiso inaad heshid daryeelka kugu haboon.

Haddii aad tahay xaamilo inkabadan 10 todobaad oo aanad la kulmin GP ama umuliso, la xidhiidh GP ama umuliso isla markiiba. Waxay kuula kulmi doonaan degdeg kaana caawin doona inaad bilowdid daryeelkaa xaamilada (dhalmada).

NHS ka Ingiriiska ayaa ku siin doona:

* 10 ballamood oo xaamilo ah (7 haddii aad horey u dhashay ilmo) si loo hubiyo caafimaadkaaga iyo koritaanka ilmahaaga.
* baadhitaanada lagu ogaanayo fursadaha uu ilmahaagu ku yeelan karo xaalado gaara, sida Down's syndrome (dhown sayndoromka)
* baadhitaanada dhiiga si looga baadho xanuunada gudba, HIV iyo jooniska cad
* baadhitaanka xauunkada dhiiga ee la dhaxlo (cudurada dhiiga raaca ee la dhaxlo)

Waxa lagu siin doonaa ballamo badan haddii adiga ama ilmahaagu u baahdo. Ballamahaagu waxay ka dhici karaan gurigaaga, xarun carruurta ah, qaliinka GP ama cisbitaal.

Ballmahaaga daaweynta dhalmada

Waxaad yeelan doontaa dhowr ballamood inta lagu jiro xaamiladaada, oo waxaad la kulmi doontaa umuliso ama marmarka qaar dhakhtarka xaamilada (dhakhtar ku takhasusay xaamilada).

Waxay hubin doonaan caafimaadkaaga iyo ka ilmahaaga, ku siin doonaan macluumaad faa'ido leh waxayna ka jawaabi doonaan wixii su'aalo ah.

Ballantaada koobaad waa inay dhacdaa markaad ku jirtid xaamilada inta u dhaxaysa 8 iyo 12 todobaad oo umulisadaada ama dhakhtarkaagu waa inuu:

* ku siiyaa qoraalo gacanta ah ama qorshaha daryeelka
* qorshaha daryeelka ee aad heli doontid inta xaamiladaada aad ku jirtid
* cabiraa dhererkaaga iyo miisaankaaga, oo xisaabiyaa culayska la ogol yahay (BMI) jidhkaaga
* cabiraa dhiigaaga oo ka baadhaa kaadidaada borotiin
* baadhaa inaad ku jirtid khatar korodhay oo macaan ama dhiigkarka xaamilada
* ku siiyaa baadhitaan oo hubiyaa inaad fahamtay waxa ka qeyb ah kahor intaanad go'aansan inaad qaadatid mid
* ku weydiiyaa shucuurtaada si loo qiimeeyo caafimaadkaaga maskaxda

Waxa muhiim ah inaad u sheegtid umulisadaada ama dhakhtarkaaha haddii:

* aad ka warwarsan tahay wax kasta ama aanad fahamsaneyn wax kasta oo laguugu qorsheeyey daryeelkaaga
* ay jireen wax caqabado ama caabuqyo xaamilo hore ama dhalmo hore ah, sida dhiig-karka xaamilada ama dhalmada sidka kahor
* lagaa daaweynaayo xaalad mudo dheer ah, sida macaanka ama dhiig kar sare
* adiga ama qofkale oo qoyskaaga ah horey u lahaa ilmo leh xaalad caafimaad (tusaale, xanuunka laf-dhabarta)
* ay jirto taariikh qoys oo xaalad la dhaxlay (tusaale, xanuunada dhiiga ama qanjidhada)
* waad ogtahay in adiga - ama aabaha dhalay ilmahaagu - aad tihiin hidasidayaasha xaalad la dhaxlay sida xanuunka dhiiga ama qanjidhada
* aad heshay daaweyn taranka ah ama laba mid biyaha dhedig ama lab la idiinku deeqay
* aanad ku dareemayn badqab guriga oo aad jeceshahay inaad ula hadashid qof si kalsooni leh

Ballantani waa fursad aad ugu sheegi kartid umulisadaada ama dhakhtarkaaga haddii aad ku jirtid xaalad adag ama haddii aad u baahan tahay caawimo dheeraad ah.

Tani waxa keeni kara xadgudub ama rabshadaha guriga, xadgudub galmo ama gudniinka fircooniga ah (FGM).

**8 ilaa 14 todobaad:** mishiinka sawirka altarsownka ayaa qiyaasi kara marka ilmahaaga la filayo oo hubin kara koritaanka jidheed ee ilmahaaga

**18 ilaa 20 todobaad:** mishiinka sawirka altarasowka ayaa hubin kara koritaanka jidheed ee ilmahaaga. Baadhitaanka HIV, xanuunada gudba iyo jooniska cad ayaa la bixin doonaa marlabaad.

**28 todobaad:** umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa cabiri doona xajmiga ilmo-galeenkaaga oo hubin doona cabirka dhiigaaga iyo kaadida. Waxay ku siin doonaan baadhitaano dheeriya oo daaweyntaada dhaceenada aan islahayn haddii ay ka duwan yihiin.

**34 todobaad:** umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa kaa siin doona macluumaad u diyaargarowga foosha ama dhalmada, oo ay ku jiraan sida loo aqoonsado foosha markaasi, qaababka la tacaalida xanuunka foosha, iyo qorshahaaga dhalmada. Waxay sidoo kale ka doodi doonaan natiijooyinka wixii baadhitaano ah waxayna hubin doonaan dhiigaaga iyo kaadida.

**36 todobaad:** umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa kaa siin doona macluumaad naasnuujinta, daryeelida ilmahaaga cusub ee dhashay, fiitamiinka K iyo baadhitaanada ilmahaaga cusub, caafimaadkaaga kadib marka ilmuhu dhasho, "warwarla dhalmada kadib" iyo isku buuqa dhalmada kadib.

**38 todobaad:** umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa ka doodi doona ikhtiyaarada iyo doorashooyinka khuseeya waxa dhacaya haddii xaamiladu sii socoto in ka badan 41 todobaad.

**41 todobaad:** umulisadaada ama dhakhtarkaaga ayaa cabiri doona xajmiga ilmo galeenkaaga, hubin doona cabirka dhiigaaga oo ka baadhi doona kaadidaada borotiin, oo farta ku qiyaasi doona kana doodi doona ikhtiyaarada iyo doorashooyinka ka foolinta foosha.

Haddii tani tahay xaamiladaadii koobaad, waxa lagu siin doonaa ballamaha **25 todobaad**, **31 todobaad** iyo **40 todobaad** halkaasoo oo umulisadaada ama dhakhtarkaagu cabiri doono xajmiga ilmo-galeenkaaga oo hubin doono cadaadiska dhiigaaga iyo kaadida.

Haddii aanad ilmo dhalin 42 todobaad oo aad dooratay in aan lagaa foolin, waa in loola socdaa si aad ah ilmaha.

Heerarka foosha iyo dhalada

**Heerka 1aad ee foosha**

Bilowga foosha, afka maankagu wuu jilci doonaa si uu u furmi karo. Kani waxa loogu yeedhaa wajiga bilowga-foosha oo waxaad dareemi kartaa isbadelka murqaha oo aan joogto ahayn. Waxay qaadan kartaa saacado badan, ama xataa maalmo, kahor intaanad u diyargaroobin foosha.

La xidhiidh kooxda umulintaada haddii:

* isbadelka muqrahaagu uu joogto noqdo oo aad leedahay 3 ka mida 10-kii daqiiqaba.
* biyahaagu soo yaacaan
* isbadelka murqahaagu aad u xoognaado oo aad dareentid inaad u baahan tahay xanuun baabiye
* aad ka warwartid waxkasta

Umulisadaada ayaa kuu sameyn doonta baadhitaanada xubinta taranka oo joogto ah si ay u eegto inta fooshaadu mareyso. Haddii aanad rabin inaad heshid kuwan, maaha waajib.

Afka makaankaagu wuxuu u baahan yahay inuu furmo ilaa 10cm si ilmuhu usoo dhaafo. Taasi waa waxa loogu yeedho balaadhka dhammeyska tiran.

**Heerka 2aad ee foosha**

Umulisadaada ayaa kaa caawin doonta inaad heshid goob nafisa oo aad ku dhashid. Marka afka makaankaagu gabi ahaanba balaadho, ilmahaagu wuxuu usoo gudbi doonaa dariiqa dhalmada ee albaabka xubintaada taranka. Waxa laga yaabaa in lagugu dhiiriyo inaad riixdid.

Marka madaxa ilmuhu dhasho, inta ugu badan shaqada adag way dhammaatay. Inta hadhay jidhka ilmuhu badanka waxay dhalataa inta lagu jiro 1 ama 2 isbadel muruq ee xiga.

Waxaad badanka awoodi doontaa inaad qabatid ilmahaaga markiiba oo aad ku nafistid taabasho jidh-ka-jidh ah.

Waxaad naasnuujin kartaa ilmahaaga isla markaad jeceshahay. Caadiyan, ilmahaag wuxuu heli doonaa quudintiisa 1aad 1 saac dhalashada gudeheed.

**Heerka 3aad ee foosha**

Heerka 3aad ee fooshu wuxuu dhacaa kadib marka ilmuhu dhasho, marka ilmo-galeenku soo ururo ee madheertu kasoo baxdo xubinta taranka dumarka.

**Qaliinka dhalmada**

Qaliinka dhalmada, ama C-section, waa qaliin lagu dhalayo ilmo iyadoo la maraayo jeexitaan laga sameeyey calooshaada iyo ilmo-galeenka. Jeexitaanka badanka waxa laga sameeyaa caloosha, meel ka yara hooseysa xudunta.

Qaliinku waa qaliin weyn oo wata dhowr halisood, sidaasi darteed badanka waxa kaliya la sameeyaa haddii uu yahay ikhtiyaar badqab kuu ah adiga iyo ilmaha. Qiyaastii 1 ka mida 4 dumar ee xaamilo ah Boqortooyada Ingiriiska ayaa mara qaliinka dhalmada.

Qaliinka dhalmada waxa loogu talin karaa nidaam qorsheysan (ladoortay) ahaan ama loo sameyn karaa xaalad degdega haddii dhalmada xubinta taranku halis badan tahay.

Qaliinka la qorsheeyey badanka waxa la sameeyaa laga bilaabo todobaadka 39aad ee xaamilada.

**Kadib dhalmadaada iyo daryeelka umusha**

La yeelashada xidhiidh jidh-ka-jidh ah ilmahaaga dhakhso kadib dhalmadu waxay ka caawin kartaa diirinta iyo helitaanka naas-nuujinta oo bilaabanta. Carruurta yaryar qaar ayaa la quudiyaa markiiba kadib dhalmada halka qaar kale ay wakhti yara qaadato.

Umulisooyinka ayaa kaa caawin doona inaad dooratid in:

* aad naasnuujisid
* ku quudisid caano
* iskugu dartid naaska iyo quudinta musaasada

Dhakhtarka carruurta (dhakhtarka-ciyaalka), umuliso ama kalkaaliso ilmaha dhashay (umusha) ayaa hubin doona ilmahaagu inuu wacan yahay oo ku sameyn doona ilmaha dhashay baadhis jidheed 72 saac dhalmada gudeheed. Waa caadi in carruurta yaryar lumiyaan miisaanka maalmaha ugu horeeya ee dhalashada ku xiga. Yeelashada miisaanka si tartiib-tartiib ah kadib waa astaan muujinaysa in ilmahaagu caafimaad qabo oo si fiican u quudanayo.

**Baadhitaanada iyo hubinta ilmahaaga**

Maalinta 5 ilaa 8 ee kadib dhalmada, waxa lagu sameyn doonaa 2 baadhitaan ilmahaaga:

* baadhitaanka maqalka ee ilmdhaha cusub
* baadhitaanka dhiiga (dhiig-qaadista ilmaha)
* haddii ilmahaagu ku jiro daryeel gaara, baadhitaanadani waxa lagu sameyn doonaa halkaasi. Haddii ilmahaagu joogo guriga, baadhitaanada waxa ku sameyn doonaa gurigaaga kooxda umulisada bulshada.

Maalmaha hore, umulisada ayaa ka hubin doonta ilmahaaga astaamaha:

* cagaar-showga
* caabuqa xudunta ama indhaha
* xanuunka afka

**Adiga kadib dhalmada**

Shaqaalaha dhalmada ee ku daryeelaya ayaa hubin doona inaad si fiican u soo kabanaysid kadib dhalmada. Waxay qaadi doona heerkulkaaga, dheecaan iyo cabirka dhiiga. Waxay sidoo kale dareemi doonaan calooshaada (uur-kujirta) si ay u hubiyaan in ilmo-galeenkaagu soo ururayo oo kusoo noqonayo xajmigiisii caadiga ahaa.

Dumarka qaar ayaa dareema xanuunka caloosha marka ilmo-galeenkoodu soo ururaayo, gaar ahaan markay naasnuujinayaan. Tani waa caadi.

**La kulmida umuliso ama booqde caafimaad**

Haddii aad ku dhashid cisbitaal ama qeybta umulisada oo adiga ama ilmahaagu aad fiican tihiin, waxaad dhabtii awoodi doontaan inaad ku aadaan guriga 6 ilaa 24 saac kadib marka ilmahaagu dhasho.

Umulisooyinku waxay kugu raaci doonaan qorshe booqashooyinka guriga ah ama xarunta carruurta ilaa ilmahaagu ugu yaraan jiro 10 maalmood. Tani waa si loo hubiyo in adiga iyo ilmahaagu aad fiican tihiin oo lagaa caawiyo maalmahan koobaad ee kooban.

**Sideed dareentid**

Waxa laga yaabaa inaad dareentid yara niyad hooseyn, murugo, ama warwar todobaadka koobaad ee kadib dhalmada. Tani waa caadi. Haddii shucuurahani bilaabmaan kadib ama socdaan inkabadan 2 todobaad kadib dhalmada, waxay noqon karaa astaan niyadjabka dhalmada kadib.

Niyadjabka kadib dhalmada iyo warwarku waa caan, waxaana jirta daaweyn. La hadal umulisadaada, GP-gaaga ama booqdaha caafimaad isla marka ay macquul tahay haddii aad isleedahay waa niyad jabsan tahay ama warwarsan tahay.

**Diwaangalinta dhalasho**

Dhammaan dhalashooyinka Ingiriiska, Wales iyo Waqooyiga Ireland waa in lagu diwaangaliyo 42 maalmood gudohood ilmaha dhashay.

Waa inaad ka sameysa tani xafiiska diwaangalinta deegaanka ee goobta ilmuhu ku dhashay ama cisbitaalka kahor intaanad tagin. Cisbitaalku wuxuu kuu sheegi doonaa inaad ku diwaangalin kartid dhalashada halkaasi.

Haddii aanad ka diwaangalin karin dhalashada goobta ilmuhu ku dhashay, waxaad aadi kartaa xafiis diwaangalin oo kale waxaanay u diri doonaan xogtaada xafiiska saxda ah.

Weydii umulisadaada, booqde caafimaad ama GP-gaaga wixii talo khuseeya tani haddii aanad hubin.

**Caafimaadka maskaxda**

Adeegyada caafimaadka maskaxdu waa ku bilaash NHS. Caafimaadkaaga maskaxdu waa muhiim oo waa inaad heshaa caawimo haddii aad u baahan tahay.

Sida loo helo adeegyada caafimaadka maskaxda ee NHS

**La hadal GP-gaaga**

Waxaad kala hadli kartaa GP-gaaga caafimaadka maskaxda waxaanay kaa caawin karaan helitaank aadeega caafimaadka maskaxda ee baahiyahaaga. Tani waxa loo yaqaan gudbinta GP.

**Sida gudbinaha caafimaadka maskaxdu u shaqeeyaan**

Markaad kala hadashid GP-gaaga caafimaadkaaga maskaxda way ku dhageysan doonaan, waxaanay ku siin doonaan talo iyagoo ku baraya adeega caafimaadka maskaxda ee ay isleeyihiin aad ayuu kuu anfacayaa.

Adeegyadani waxay ka iman karaa qaliinka GP, xarun caafimaad oo dhexe ama goob bulsho, khabiir shaybaadh caafimaadka maskaxda ama cisbitaal.

GP-gaagu wuxuu sidoo kale kuu gudbin karaa adeega la hadalka daaweynta ama khabiirka caafimaadka maskaxda wixii talo ama daaweyn dheeriya. Daaweynta waxa loo bixin karaa si shakhsi-shakhsi ah ama kooxo dadkale oo leh dhibaatooyin la mida. La hadalka daaweyntu wuxuu sidoo kale marmarka qaar ku lug leeyahay iskaashato iyo qoysas.

**Gudbinaha-shakhsiga**

Waxa sidoo kale jira adeegyada caafimaadka maskaxda qaar ka mida oo aad isticmaali kartid adoon la hadal GP-gaaga.

Waxaad isticmaali kartaa gudbinta-shakhsiga si aad u heshid lahadalka daaweynta adoo maraya adeega loo yaqaan [Horumarinta Helitaanka Daaweynta Cilm-Nafsi (IAPT](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

Adeegyadani waxay bixiyaan:

* la hadalka daaweynta, sida daaweynta hab-dhaqanka (CBT), latalin, daaweyn kale, iyo caawimada la hagay
* caawimada dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda ee guud, sida warwarka iyo niyadjabka

**Caawimada degdega ee caafimaadka maskaxda**

Khadadka caawimada caafimaadka maskaxda degdega ee NHS waxa loogu talogalay dadka da'kasta ah ee Ingiriiska. Waxaad u wici kartaa wakhti kasta maalintii wixii talo ah ee xirfadle caafimaadka maskaxda ku siinayo adiga, ilmahaaga ama qofkale oo aad daneynaysid. Raadi khadka deegaanka laakiin booqo [wabsaaydkan](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

Haddii aad u baahan tahay caawimo hadda, oo aanad hubin wax la sameeyo, booqo 111.nhs.uk ama wac 111.

Haddii aad isleedahay xaalad degdega ayaa jirta, aad A&E kugu dhow ama wac 999.

**Maskaxkasta Waa Muhiim**

Waxa sidoo kale jira tallaabooyin fudud oo aad qaadi kartid si aad u daryeeshid caafimaadkaaga maskaxda.

Wabsaaydka [Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) wuxuu bixiyaa talo khubaro si loo horumariyo badqabkaaga, iyo sidoo kale tallooyinka saxda ee hurdada, la tacaalida warwarka lacagta iyo isdaryeelka.